

Vem är rädd för Ilestedt?

Spelarna tränar på att driva med huvudet uppe. Fokus ligger på att använda planens bredd, leta ytor och fatta snabba beslut. En mycket bra övningar för att poängtera vikten av att skanna.



Amanda Ilestedt, som får ge namn till denna övning, är en riktigt stor och tuff mittback i det svenska landslaget med otursnumret 13. Hennes hänsynslöshet i straffområdet resulterade i fyra nickmål under VM 2023. Hennes omskrivna tackling på Spaniens Salma Paralluelo i Nations League 2025 visar att hon inte tvekar när det gäller.

Syfte

Att utveckla förmågan att skanna av planen och hitta fria ytor att driva in i. Spelarna lär sig att man inte alltid behöver finta för att passera en motståndare; ofta räcker det att driva snabbt in i en lucka där motståndaren inte är. I par-varianten tränas även kommunikation och defensivt samarbete.

Förberedelser

- **Yta:** En halv 7-mot-7-plan (alt. 5-mot-5-plan).

- **Organisation:** Med 40 spelare, dela upp dem i två separata rutor för att undvika krocker och öka antalet bollkontakter.
- **Material:** Boll till varje spelare (i singel) eller varje par (i varianten). Västar tillgängliga vid sidan för de som blir "smittade".
- **Start:** 1-2 spelare börjar som llestedt (utan boll) i mitten av rutan.

Genomförande

Singelvarianten

- Alla spelare med boll ställer upp på ena kortsidan. Försvarna står i mitten.
- Försvarna ropar: "*Vem är rädd för llestedt?*"
- Spelarna svarar: "*Inte vi!*" och driver in i rutan för att ta sig till andra sidan.
- Om en försvarare nuddar en anfallares boll, eller om anfallaren driver utanför sidlinjen, är anfallaren ute.
- Anfallaren lägger då omedelbart sin boll vid sidan (eller i målet), tar på sig en väst och blir en ny llestedt till nästa omgång.
- Vi fortsätter tills bara en vinnare återstår. Denna spelare får börja som llestedt i nästa runda.

Parvarianten

- Paret ska ta sig över till andra sidan genom att passa och driva. De måste hålla ihop men utnyttja bredden.
- Försvarna jobbar tillsammans för att stänga ytor.
- Om en llestedt nuddar bollen, plockar upp den med händerna, eller om paret slår en felpass/driver ut, blir **båda** spelarna i paret "smittade".
- Paret lämnar bollen och blir försvarare till nästa vända.

Instruktioner

- **Blicka upp:** Titta inte på bollen, titta efter var llestedt inte befinner sig.
- **Våga utmana:** Håll inte bollen stilla. Driv med fart mot en yta.
- **Håll bredd:** Klumpa inte ihop er i mitten, utnyttja kanterna.
- **Tempo:** Ju snabbare ni tar er över, desto svårare är det för försvarna att hinna med.

Progression

Om man vill maximera bolltouch och omställningsspel kan man testa ytterligare en variant. Här räcker det inte för llestedt att bara peta på bollen – hen måste vinna den och driva ut med den.

- För att sluta vara llestedt måste du ta bollen och plocka upp den med händerna
- För att sluta vara llestedt måste du ta bollen från en anfallare **och lyckas driva den över till motsatt sida:**
 - llestedt stjälar bollen från en anfallare.

- Anfallaren (som nu är utan boll) måste **direkt** bli försvarare och jaga tillbaka bollen.
 - Det blir en 1-mot-1 (eller 2-mot-2) match i matchen.
 - Den (eller det par) som lyckas korsa linjen med bollen under kontroll får vara anfallare i nästa omgång. Den som blir kvar på planen utan boll blir nästa llestedt.
-

Revision #41

Created 2025-05-16 06:12:43 UTC by Mattias

Updated 2026-03-26 12:47:55 UTC by Mattias